

5月



2024年5月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

風を心地よく感じられるようになってきました。先日、ぞう組さんがスナップえんどうを初めて収穫しました。自分たちで植えて育てた野菜なので「あまいね」「おいしいね！」と美味しそうに食べていました。

3歳以上児クラスは春の遠足があります。手作りのお弁当を楽しみにしている事でしょう。栄養バランスや彩りはもちろん、食べやすさにも工夫してあげたいですね。

お弁当 お弁当の内容を再確認してみましょう。

- 主食 3 (ご飯・パスタ など)
- 主菜 1 (大豆・卵・魚・肉 など)
- 副菜 2 (キノコ・野菜・海草 など)

このような割合の組み合わせで、赤・緑・黄色の彩りを考えて入れると、見た目もおいしそうで、食欲も増しますね。また衛生面から、おかずはよく加熱をして、冷ましてからふたをしましょう。

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がもっとおいしくなります。

- さ** 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
- し** 塩……少量で味が変わるので加減して入れる
- す** 酢……酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- せそ** 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

今月のレシピ

- ◆鶏のから揚げケチャップあえ
- ◆かぼちゃのチーズサラダ